ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№17 (43) сентябрь 2005

журнал для тех, кто любит готовить












www.gastromag.ru

■ холодная закуска из фаршированных баклажанов ■ салат шопский ■ яйца под соусом карри ■ мясной бульон ■ бульон с блинчиками ■ грибные оладьи с лимонным соусом ■ плов с курицей и черносливом ■ мясная запеканка с цветной капустой ■ кукурузные кольца ■ салат из кабачка, помидоров и кукурузы ■ парата, индийский хлеб с пряностями ■ баранина с кишмишем ■ грушевый пирог ■ классический яблочный пай ■ торт из заварного теста с голубикой ■ корзина из дыни ■ напиток из фиников ■ томатные соусы ■ чеснок в свекольной закваске ■ лечо

ISSN 1728-6948

РУССКИЙ ХИТ



Блинчики «Русский Хит»

с творогом

Способ приготовления: блинчики не размораживая положить на разогретую сковороду с растительным или сливочным маслом, накрыть крышкой и обжарить по 5-7 минут с каждой стороны до золотистой корочки.
Подавать блинчики со свежей клубникой, джемом или любым вареньем.

Приятного аппетита!



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ забота о вкусе

Товар сертифицирован

* Теперь в новой упаковке









Дорогие друзья!
Лето закончилось, однако природа продолжает радовать нас теплыми днями и изобилием овощей и фруктов. В яблочно-грушевый сезон пеките пироги, варите компоты и конечно же консервируйте. Все необходимые рецепты вы найдете на страницах нашего журнала.
И не забывайте о продолжающемся конкурсе на лучшее блюдо для микроволновой печи, победителя которого ждет приз – печь фирмы Samsung. Присылайте письма с вашими оригинальными рецептами, и самые интересные из них будут опубликованы в ближайших номерах «Школы гастронома». Успехов вам.
Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- М≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание

холодная закуска из фаршированных баклажанов



ЧТО НУЖНО:

4 маленьких баклажана
1 стакан очищенных грецких орехов
2 луковицы
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
1 острый зеленый перец
6 зубчиков чеснока
1 ст. л. хмели-сунели
2 ст. л. уксуса
0,5 стакана куриного бульона

- Время приготовления: 35 мин. + 2 часа
- Порций: 4
- 1 порция: 367,4 ккал

белки – 10,5 г, жиры – 23,2 г, углеводы – 29,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 190 °С. Баклажаны вымыть, обсушить. Положить на противень, смазанный растительным маслом, поставить в духовку и запекать до мягкости, 30 мин., время от времени переворачивая. Орехи измельчить в блендере. Чеснок очистить и раздавить. Смешать чеснок и орехи, добавить куриный бульон. Смесь должна иметь консистенцию сметаны. Добавить хмели-сунели, 1 ст. л. уксуса, соль и перец. Перемешать.

2 Лук и перец очистить, нарезать кольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Смешать лук, зелень и перец, сбрызнуть уксусом и перемешать, слегка разминая смесь руками. Добавить орехи с чесноком и перемешать.

3 На баклажанах сделать глубокий продольный надрез, раздвинуть мякоть, уложить внутрь получившуюся смесь. Плотно завернуть в фольгу и поместить в холодильник на 2 ч.



1



2



3



Салат шопский

ЧТО НУЖНО:

- 2 сладких красных перца
- 2 помидора
- 2 огурца
- 1 красная сладкая луковица
- 100 г болгарской брынзы
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 265,8 ккал

белки – 8,2 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 8,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 180 °С. Перцы вымыть, обсушить, положить на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть маслом и запекать 20 мин. Вынуть противень из духовки, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин., после чего снять с перцев кожицу и удалить сердцевину.

2 Помидоры и огурцы вымыть. Лук очистить. Перцы и огурцы нарезать соломкой, помидоры – дольками, лук – полукольцами. Брынзу нарезать крупными кубиками. Все овощи сложить в миску, перемешать и посыпать брынзой.

3 Перемешать уксус с маслом. Заправить салат.



1



2



3

яйца под соусом карри





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

* В разных странах пасты карри различаются цветом, вкусом и остротой – все зависит от входящих в них ингредиентов.
* Карри домашнего приготовления можно хранить в плотно закрытой банке в холодильнике до четырех недель.
* Если соус карри слишком густой (по консистенции он должен быть похож на обычную сметану), его можно разбавить водой.

ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. растительного масла
1 большая луковица
250 г консервированных томатов
8 яиц
150 г зеленой фасоли
4 ст. л. натурального йогурта

Для пасты карри:

2 маленьких острых перца
3 зубчика чеснока
0,5 луковицы
2 ст. л. уксуса
50 мл растительного масла
по 1 ч. л. куркумы, семян горчицы, кумина и кориандра
3 горошины душистого перца

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 328,1 ккал

белки – 12,1 г, жиры – 26,9 г, углеводы – 9,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить пасту карри.** Лук и чеснок очистить, измельчить. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очень мелко нарезать.
Разогреть сухую сковороду, всыпать горошины душистого перца, горчичное семя, кумин, куркуму и кориандр. Постоянно помешивая, прогреть в течение 2 мин. Пересыпать пряности в ступку и истолочь в порошок.

2 Смешать пряности с измельченными перцами, луком и чесноком. Влить масло с уксусом и взбить до однородной массы.

3 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Растительное масло разогреть в сковороде, добавить лук и готовить на слабом огне 10 мин. Добавить 2 ст. л. пасты карри и готовить еще 2 мин.

4 Добавить томаты, влить 200 мл воды, посолить. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и тушить без крышки, периодически помешивая, 20 мин.

5 Фасоль вымыть, отрезать кончики, опустить в кипящую подсоленную воду на 4 мин., затем откинуть на дуршлаг. Добавить в сковороду с карри фасоль и йогурт, перемешать.

6 Яйца отварить (8 мин.), обдать холодной водой, очистить, разрезать вдоль пополам. Положить в сковороду и аккуратно перемешать.

мясной бульон





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

* Крепость бульона во многом зависит от мяса. Из постного получается неконцентрированный бульон, из мяса с большой мозговой костью, с мощными жировыми прослойками – крепкий. Важно и количество воды. Наливая ее в кастрюлю, учитывайте, что часть жидкости выпарится, а часть впитают мясо и овощи.

* Благодаря тонкому слою луковой шелухи бульон приобретет приятный золотистый цвет.

ЧТО НУЖНО:

- 1,5 кг говядины с костью
- 1 луковица
- 1 морковка
- 70 г корневого сельдерея
- 1 лавровый лист
- 6 горошин черного перца
- 2 горошины душистого перца
- по 2–3 веточки петрушки и тимьяна
- соль по вкусу

Для оттяжки:

- 4 яичных белка
- 2 стакана кубиков льда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, промокнуть бумажными салфетками. Раскалить сухую сковороду, обжарить на ней мясо, по 2–3 мин. с каждой стороны, до образования румяной корочки. Переложить мясо в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить. Уменьшить огонь.

2 Пока закипает вода, подготовить овощи и зелень. Морковь и сельдерей вымыть, очистить. Промыть зелень под сильной струей воды. С лука снять верхний слой шелухи, а нижний оставить; разрезать луковицу пополам. Припечь овощи на сухой раскаленной сковороде (5 мин.).

3 Овощи положить в кастрюлю. Варить бульон на среднем огне 1,5–2 ч. За 10 мин. до окончания приготовления добавить зелень, лавровый лист и горошины перца. Мясо переложить в миску и накрыть. Бульон процедить в чистую кастрюлю.

4 Чтобы бульон стал абсолютно прозрачным, его очищают с помощью так называемой оттяжки. Для ее приготовления растолочь лед в мелкую крошку, добавить белки и взбить смесь до пышной пены.

5 Процеженный и немного остывший бульон вновь поставить на средний огонь. Размешать так, чтобы в центре образовалась воронка, и влить в нее оттяжку. Как только пена появится на поверхности, уменьшить огонь до минимума и проварить, не снимая пены, 10 мин.

6 Аккуратно снять пену и еще раз процедить бульон. При необходимости подсолить.



ВАРИАНТ

бульон с блинчиками

ЧТО НУЖНО:

1 л мясного бульона
2 яйца
3 ст. л. молока
4 ст. л. муки
по 4 веточки петрушки и укропа
соль по вкусу

- Время приготовления: 2 часа 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 108,8 ккал

белки – 5,2 г, жиры – 2,6 г, углеводы – 16,1 г

На основе мясных бульонов варят, как известно, мясные супы. Самый простой вариант – заправить бульон небольшими макаронными изделиями или мучными клецками. Бульоны хороши и как самостоятельное блюдо. В этом случае к ним подают небольшие пирожки, профитроли или сухарики.
Мы предлагаем вариант бульона с блинчиками.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С поверхности бульона бумажной салфеткой снять лишний жир.
*** Если бульон варится заранее, его надо поставить в холодильник, а на следующий день удалить поднявшийся на поверхность и застывший жир.**

2 Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Замесить жидкое тесто из муки, яиц, молока и зелени. Разогреть сковороду, влить немного растительного масла, 1 поварешку теста и обжарить блинчик с одной стороны. Переложить на блюдо. Так же выпечь остальные блинчики.

3 Свернуть каждый блинчик в рулет, нарезать небольшими кусочками.


1


2


3

грибные оладьи с лимонным соусом



ЧТО НУЖНО:

- 1,5 черствой булочки
- 600 г шампиньонов
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок петрушки
- 1 яйцо, 1 желток
- 75 г сыра «Эмменталь»
- соль, перец
- растительное масло

Для заправки:

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- 200 г сметаны
- сок и цедра 1 лимона
- 1 ч. л. ароматизированной приправы **Santa Maria**

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 400,5 ккал

белки – 16,1 г, жиры – 28,0 г, углеводы – 21,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле (3 мин.). Добавить сметану, лимонный сок и ароматизированную приправу Santa Maria. Проварить 5 мин. Снять с огня, присыпать цедрой.

2 С булочек срезать корку, мякоть замочить. Когда булочки размокнут, отжать лишнюю воду. Грибы вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Петрушку вымыть, очистить и нашинковать. Сложить все в миску, добавить яйцо, желток, тертый сыр, соль и перец. Перемешать.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Ложкой выкладывать оладьи и обжаривать их по 4 мин. с каждой стороны. Готовые оладьи складывать на горячее блюдо. Подавать с лимонным соусом.


1


2


3

плов с курицей и черносливом

Спонсор рецепта

Мистраль




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Для плова и гарниров идеально подходит один из новых сортов **риса «Мистраль» – Басмати Gold**. Благодаря специальной тепловой обработке в его зернах сохраняются все витамины и минералы. Кроме того, 80% витаминов и минералов, содержащихся в отрубяной оболочке, в результате пропаривания также переходят в зерно.



ЧТО НУЖНО:

1 курица
1,5 стакана риса Басмати Gold
2 луковицы, 2 морковки
1 головка чеснока
10 шт. чернослива
1 ч. л. зиры (кумина)
0,5 ч. л. куркумы
1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы
1 пучок укропа
100 мл масла
соль, перец

- Время приготовления: 1 час
- Порций: 6
- 1 порция: 647,6 ккал

белки – 28,3 г, жиры – 36,8 г, углеводы – 50,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Несколько раз промыть рис. Залить теплой водой, добавить щепотку соли и оставить минимум на час. Затем откинуть его на дуршлаг.
Чеснок разобрать на зубчики, очистить. Чернослив вымыть, замочить на 15 мин. в теплой кипяченой воде. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук и морковь очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь – длинной тонкой соломкой.

2 Курицу вымыть, нарезать небольшими кусочками, порубив косточки.

3 **Приготовить зирвак – главную вкусовую составляющую плова.** В казане или кастрюле с толстым дном сильно, до появления дыма, разогреть растительное масло. Обжарить нарезанные овощи до золотистого цвета (4 мин.). Добавить зиру, куркуму, перец и немного соли. Перемешать и готовить еще 5 мин. Положить куски курицы и готовить, пока на них не образуется золотистая корочка, примерно 7 мин.

4 Всыпать порубленную зелень, сверху ровным слоем выложить промытый рис, не смешивая его с овощами.

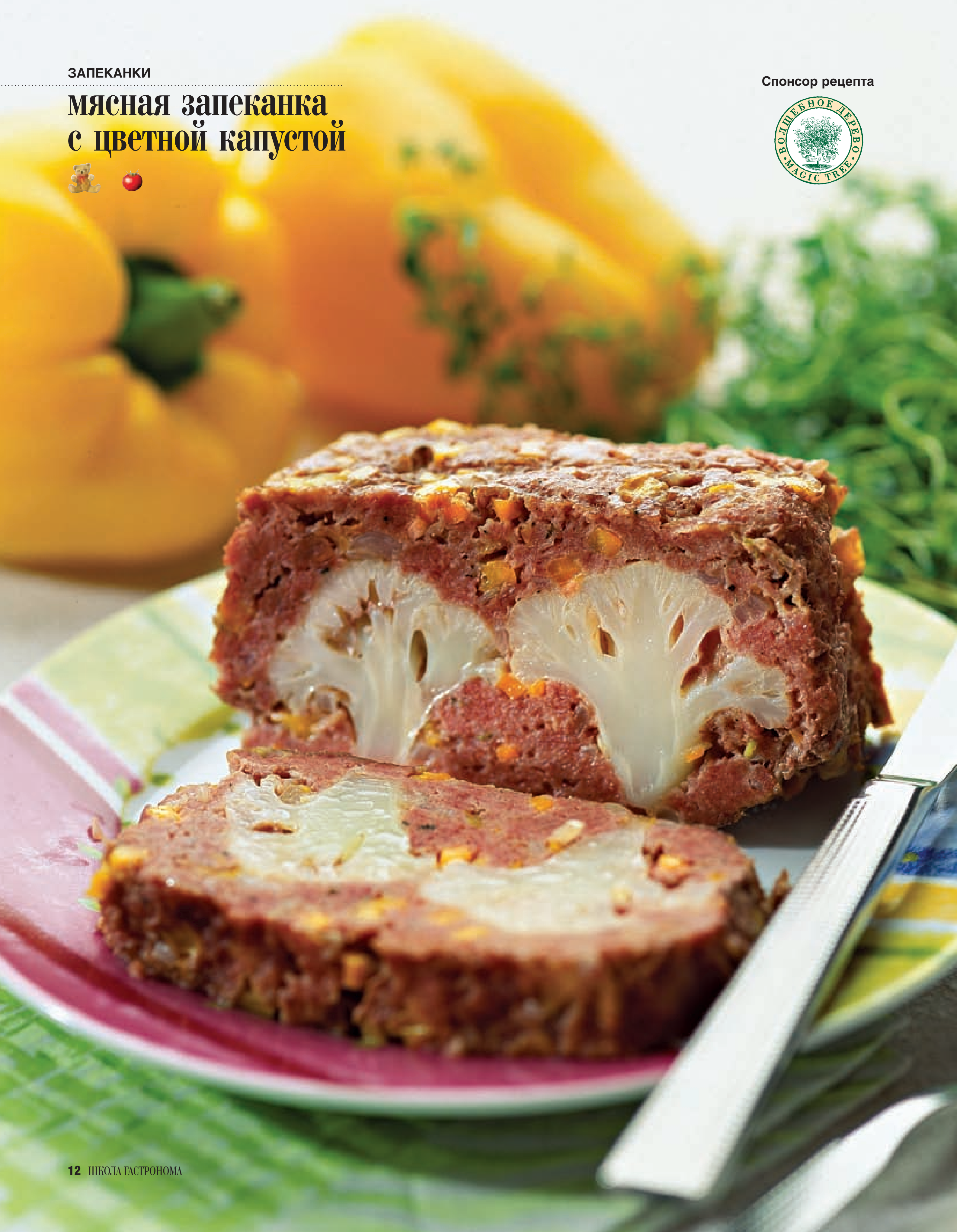
5 Влить в казан кипяток, так чтобы он покрыл рис слоем около 2 см. Воду вливать аккуратно, по стенке, чтобы не нарушить слой риса.

6 Воткнуть в рис зубчики чеснока и чернослив, уменьшить огонь до минимума и готовить без крышки до тех пор, пока не останется воды. Затем накрыть крышкой и готовить еще 20 мин. Снять плов с огня, аккуратно перемешать и выложить на блюдо.

мясная запеканка с цветной капустой

Спонсор рецепта

ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

1 кочан цветной капусты
800 г мясного фарша
1 луковица
1 морковка
1 красный сладкий перец
1 пучок свежего тимьяна
300 г белого хлеба
250 мл молока
1 ст. л. приправы для мясных блюд «Волшебное дерево»
растительное масло

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 415,2 ккал

белки – 29,5 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 36,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясной фарш выложить в глубокую миску. С хлеба срезать корку, мякоть разломать на куски и замочить в молоке. Когда хлеб размокнет, отжать его и добавить к мясному фаршу.

2 Лук и морковь очистить. Перец вымыть, удалить сердцевину. Нарезать все овощи мелкими кубиками. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и, постоянно помешивая, обжарить овощи (4 мин.).

3 Тимьян вымыть, обсушить, нарубить. Добавить в фарш обжаренные овощи, тимьян и 1 ст. л. **приправы для мясных блюд «Волшебное дерево»**. Тщательно перемешать.

4 Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. В большой кастрюле вскипятить воду, немного подсолить. Опустить капусту в кипяток, через 3 мин. переложить ее шумовкой в миску с холодной водой. Отбросить капусту на дуршлаг, дать стечь всей воде.

5 Духовку разогреть до 180 °С. Глубокую форму для выпечки смазать изнутри маслом. Выложить часть фарша слоем 3 см. Аккуратно «утопить» в него двумя рядами соцветия капусты, размещая их на равном расстоянии друг от друга.

6 Сверху выложить оставшийся фарш. Поверхность разровнять, смазать маслом. Поставить в духовку на 45 мин. Если верх запеканки начнет пригорать, накрыть форму листом фольги.

КСТАТИ

В оригинальной **приправе для мясных блюд «Волшебное дерево»** сочетаются все травы и пряности, необходимые для придания мясным блюдам особого вкуса и аромата. Это кориандр, зира, мускатный орех, паприка, острый перец, укроп, лук, чеснок, горчица, а также соль. Упаковка приправы очень удобная – 100-граммовые герметично закрывающиеся баночки.



КУКУРУЗНЫЕ КОЛЬЦА



ЧТО НУЖНО:

2 початка кукурузы
0,5 л молока
25 г сливочного масла

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 534,4 ккал

белки – 15,9 г, жиры – 20,1 г, углеводы – 72,4 г



1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кукурузу очистить, удалить волокна, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить под неплотно закрытой крышкой 40 мин. Влить молоко и готовить еще 30 мин.

2 Вынуть початки из кастрюли, дать остыть. Затем нарезать кружками по 3 см. Сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить в нем кукурузу до румяной корочки (4–5 мин.).

КСТАТИ

* Покупая кукурузу, выбирайте ярко-зеленые тугие початки. А волокна должны быть свежими и чуть влажными; если они сухие – значит, кукуруза старая. Не стоит покупать очищенные початки – они быстрее портятся. Очищать кукурузу нужно непосредственно перед приготовлением.
* В сорванных початках начинается естественный процесс превращения сахара в крахмал. Поэтому чем быстрее вы сварите кукурузу, тем она будет вкуснее.

салат из кабачка, помидоров и кукурузы



ЧТО НУЖНО:

1 небольшой кабачок
1 ч. л. соли
1 стакан свежих кукурузных зерен
2 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
6 небольших помидоров
0,25 стакана измельченной зелени
1 ч. л. перца с лимонным ароматом Santa Maria

- Время приготовления: 1 час.
- Порций: 4
- 1 порция: 343,4 ккал

белки – 7,2 г, жиры – 15,3 г, углеводы – 44,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачок вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками, не трогая сердцевину. Выложить ленты на решетку, присыпать солью, накрыть пленкой и оставить на 1 ч.

2 Кукурузные зерна срезать с початков, опустить в кипящую воду и варить 3 мин. Отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой и выложить на салфетки.

3 Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Смешать лимонный сок, сахар, **перец с лимонным ароматом**, соль и растительное масло. Кабачок отжать и выложить в миску. Добавить кукурузу и помидоры. Перемешать и заправить салат.



1



2



3

парата, индийский хлеб с пряностями





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

В индийской кухне всегда используется много специй и пряных сухих трав. Причем это касается не только мясных, рыбных или овощных блюд, но также выпечки и десертов. Разнообразные пряности и приправы, необходимые для их приготовления, можно найти в ассортименте продукции **торговой марки Santa Maria**.



ЧТО НУЖНО:

150 г муки
150 г манки
щепотка соли
1 ч. л. перечной смеси Santa Maria
2 ч. л. измельченного зеленого острого перца
2 ст. л. измельченной кинзы
2 ст. л. растительного масла
250 мл воды
1 ч. л. измельченного свежего имбиря
80 г сливочного масла

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 408 ккал

белки – 7,5 г, жиры – 22,7 г, углеводы – 46,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кинзу вымыть и мелко нарезать. Смешать в миске муку, манку и соль; добавить кинзу и **перечную смесь**. Влить растительное масло и перемешать.

2 Свежий имбирь залить водой, перемешать. Вливать имбирную воду небольшими порциями в тесто и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам.

3 Выложить тесто из миски на присыпанную мукой рабочую поверхность. Вымешивать 10 мин. Затем скатать тесто в шар, накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин.

4 Разделить тесто на 8 равных частей, скатать каждую в небольшой шар, накрыть полотенцем. Сливочное масло растопить в сотейнике или микроволновой печи.
Раскатать один шар в круг диаметром 15 см. Смазать его по всей поверхности 1 ч. л. растопленного сливочного масла. Сложить круг в три раза так, чтобы получился длинный прямоугольник, и вновь смазать маслом.

5 Еще раз сложить три раза – должен получиться квадрат. Раскатать его, так чтобы каждая сторона была примерно 15 см в длину. Таким же образом раскатать и сложить остальные хлебцы.

6 Раскалить сковороду. Обжаривать каждую парату 30 сек., затем сбрызнуть маслом и перевернуть. Жарить 15 сек. Переворачивать парату еще 4 раза, обжаривая по 15 сек. с каждой стороны и не добавляя масла. Таким же образом приготовить остальные параты.

баранина с кишмишем (индийский рецепт)



ЧТО НУЖНО:

- 250 мл натурального йогурта
- 1 ч. л. соли
- **2 ч. л. сухой петрушки Santa Maria**
- 1 ст. л. кориандра
- **0,25 ч. л. кайенского перца Santa Maria**
- 4 ст. л. измельченной свежей кинзы
- 800 г баранины без костей (плечо)
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. корицы, 1 ст. л. семян кардамона
- 1 луковица
- 4 ст. л. кишмиша
- 2 ст. л. сливок

■ Время приготовления: 1 час 20 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 717,2 ккал
белки – 33,2 г, жиры – 55,4 г, углеводы – 21,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перелить йогурт в миску и взбить венчиком. Добавить соль, **сухую петрушку,** кориандр, **кайенский перец** и измельченную кинзу. Тщательно перемешать и отставить.

2 Мясо вымыть, нарезать кусками шириной 3 см. В большой сковороде разогреть масло, добавить корицу, кардамон и лавровый лист. Мясо выложить на сковороду небольшими порциями и быстро обжарить его со всех сторон до коричневой корочки. Обжаренные куски переложить на блюдо.

3 Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сковороде, в которой жарилось мясо. Положить в сковороду все мясо, влить йогурт со специями. Добавить кишмиш. Перемешать и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 1 ч. под крышкой. Снять крышку, увеличить огонь и прогреть до загустения соуса.
Влить сливки и немедленно подать к столу.

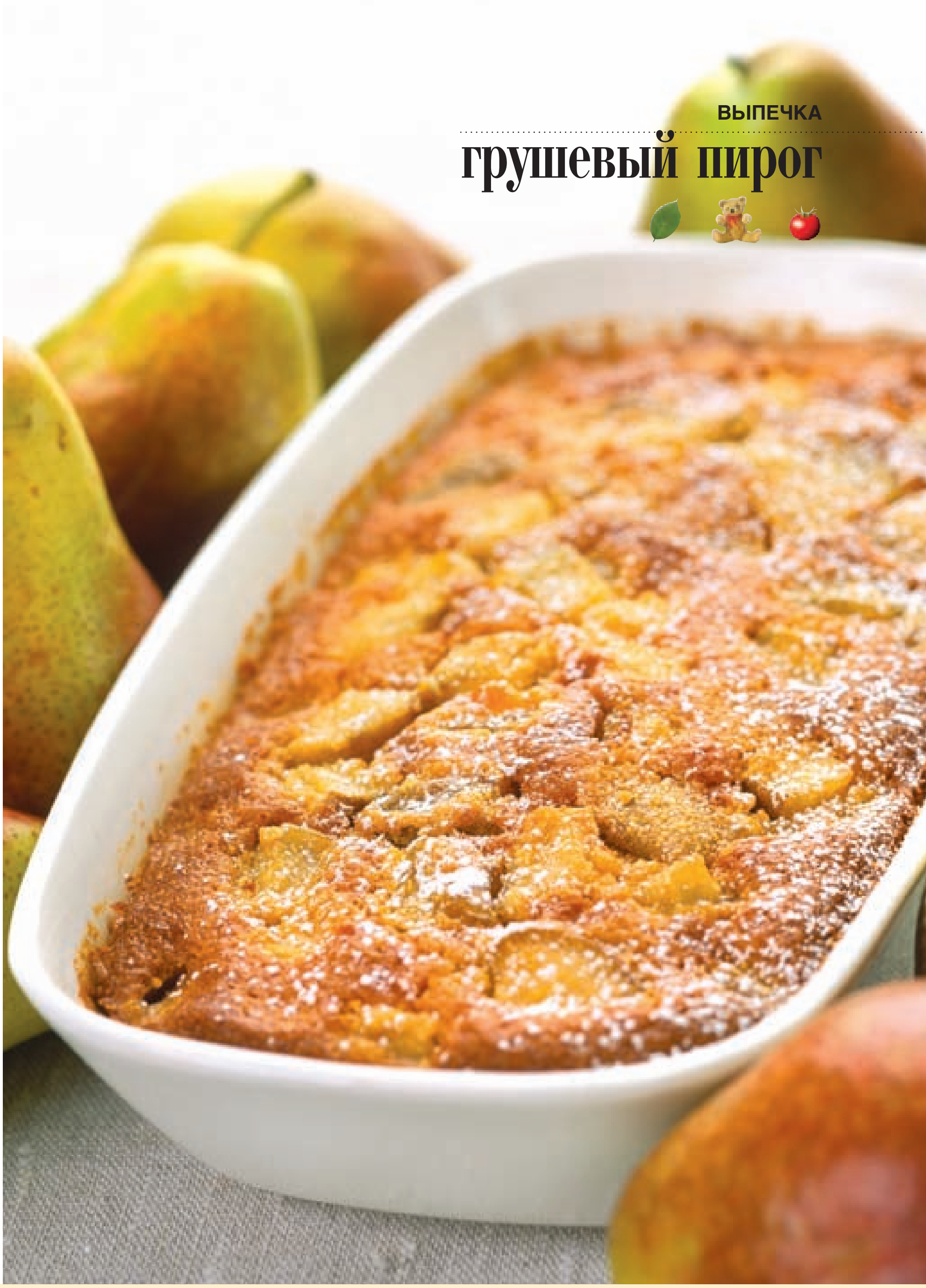

1


2


3

грушевый пирог

Рецепт от Юлии Высоцкой



ЧТО НУЖНО:

1 кг груш
300 г сливочного масла
50 г меда
1 стакан сахара
4 яйца
130 г поленты
40 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
цедра 2 лимонов

- Время приготовления: 2 часа
- Порций: 6
- 1 порция: 748,5 ккал

белки – 8,4 г, жиры – 46,2 г, углеводы – 75,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 180 °С. Груши вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. В большой кастрюле растопить 80 г сливочного масла, добавить мед и готовить, помешивая, до состояния карамели. Положить груши, перемешать, убавить огонь до минимума и готовить 4 мин.

2 Оставшееся масло взбить с сахаром. По одному ввести яйца. Не переставая взбивать, всыпать муку, поленту и разрыхлитель.

3 Когда тесто станет однородным, добавить груши и цедру. Перемешать. Форму застелить промасленным пергаментом, выложить в нее тесто, выпекать 1–1,5 ч.



1



2



3

ВЫПЕЧКА

классический яблочный пай




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

В Великобритании и США рецепт этого традиционного яблочного пирога остается неизменным уже несколько столетий. Допустимы лишь маленькие «вольности», например, ванильный сахар в тесте или щепотка мускатного ореха в начинке. Классический яблочный пай всегда подается горячим. Если он приготовлен заранее, его обязательно разогревают.

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- 2 стакана муки
- 2 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 2/3 стакана растительного масла
- 6 ст. л. ледяной воды

Для начинки:

- 4–5 крупных яблок
- 2 ст. л. лимонного сока
- 120 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 2 ст. л. муки
- 1 ч. л. молотой корицы

■ Время приготовления: 2 час 10 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 691,7 ккал
белки – 6,8 г, жиры – 34,8 г, углеводы – 87,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять вместе с солью в миску, добавить сахар и растительное масло. Мешать, пока тесто не станет напоминать крупные хлебные крошки. Затем, не прекращая вымешивать, влить воду – постепенно, по 1 ложке. Тесто должно стать абсолютно гладким и эластичным.

2 Разделить тесто на 2 части (одна немного больше другой); придать им форму лепешек, завернуть каждую в пленку и положить на 1 ч в холодильник.

3 Яблоки вымыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Сливочное масло растопить в сотейнике, всыпать подготовленные яблоки и сахар. Готовить на среднем огне, помешивая, 15 мин.

4 Яблоки шумовкой переложить в миску. Оставшийся в сотейнике сок продолжать уваривать еще 15 мин., затем влить в миску с яблоками и отставить. Когда яблоки остынут, добавить муку и корицу, перемешать.

5 Духовку разогреть до 180 °С. Дно формы для выпечки застелить пергаментом. Лепешку большего размера выложить в форму, руками вылепить бортики. Положить яблочную начинку.

6 Накрыть пирог оставшимся тестом, скрепить края. В центре проделать небольшое отверстие. Смазать верх пирога маслом, присыпать сахаром. Выпекать 1 ч. Подавать горячим с мороженым или взбитыми сливками.

торт из заварного теста с голубикой




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ
Голубику собирают начиная с августа и до поздней осени. Из свежих ягод делают начинку для вареников и пирогов, варят компоты и варенье. В отличие от других плодов голубику нельзя сушить и перетирать с сахаром, так как она очень быстро начинает бродить. Но зато из голубики получается очень хорошее вино.

ЧТО НУЖНО:

1,5 стакана голубики
150 г муки
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
100 г сливочного масла
125 мл молока, 125 мл воды
4 яйца
500 г творога
200 г сливочного сыра
2 желтка
0,5 стакана сахарной пудры
1 ст. л. яичного ликера

- Время приготовления: 1 час 15 мин. + 1 час на охлаждение
- Порций: 4
- 1 порция: 264,8 ккал

белки – 13,6 г, жиры – 15,5 г, углеводы – 17,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды перебрать, вымыть и разложить в один слой на бумажном полотенце. Просеянную с солью муку перемешать с сахаром. Воду и молоко влить в невысокую кастрюлю. Нагреть, не доводя до кипения, добавить сливочное масло и прогревать на среднем огне, пока масло полностью не растает. Увеличить огонь и быстро довести до кипения.

2 Всыпать в кипящую жидкость мучную смесь, сразу же снять с огня и мешать, пока смесь не станет однородной и не начнет отставать от стенок кастрюли. Дать остыть в течение 15 мин.

3 Яйца взбить венчиком. Полученную яичную массу медленно влить в тесто, постоянно помешивая, пока тесто не станет абсолютно однородным.

4 Духовку разогреть до 180 °С. Противень сбрызнуть холодной водой. Вырезать из пергамента 5 кругов диаметром 20–25 см. Поместить один пергаментный круг на противень, выложить на него тонким слоем часть теста, тщательно разравнивая поверхность. Поставить в духовку на 7 мин. Так же выпечь остальные коржи. Дать коржам остыть.

5 Творог взбить венчиком со сливочным сыром, желтками и сахарной пудрой. Продолжая взбивать, влить яичный ликер.

6 Промазать каждый корж, кроме верхнего, получившимся кремом. Посыпать голубикой. Собрать коржи в торт и поставить его на 1 ч в холодильник. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

корзина из дыни с фруктами



ЧТО НУЖНО:

- 1 дыня среднего размера
- 1 яблоко
- 1 груша
- 1 персик
- 2–3 абрикоса
- по 200 г зеленого и черного винограда без косточек
- любые ягоды по вкусу
- 2–3 веточки мяты для украшения

- Время приготовления: 10 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 98,8 ккал

белки – 1,5 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 23,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дыню тщательно вымыть. Положить горизонтально и тонким ножом наметить сверху середину плода. Отступив от середины 1,5 см, сделать строго вертикальный надрез до условной горизонтальной линии, делящей дыню пополам. Эта условная линия должна проходить через плодоножку дыни. Сделать горизонтальный надрез от плодоножки до первого надреза и вынуть отрезанный кусок.

2 Развернуть плод на 180 градусов и вырезать такой же кусок с другой стороны. Таким образом, получится ручка «корзины».

3 Удалить семена и аккуратно, стараясь не повредить стенки дыни, вынуть мякоть, оставляя на кожуре слой мякоти толщиной 0,5 см. Мякоть нарезать одинаковыми по размеру кубиками или шариками. Фрукты и ягоды вымыть, нарезать кусочками произвольного размера. Уложить кусочки дыни, фруктов и ягоды в «корзину». Украсить веточками мяты.



1



2



3

напиток из фиников



ЧТО НУЖНО:

200 г вяленых фиников
кусочек свежего имбиря длиной 3 см
1 л воды
150 г меда
4 кружка лимона
щепотка корицы

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 110,3 ккал

белки – 0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 27,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить воду.
Имбирь очистить, нарезать небольшими кусочками, залить кипящей водой, уменьшить огонь до среднего и варить 20 мин. Отвар снять с огня и процедить.

2 Финики вымыть. Если плоды с косточками, то их следует удалить. Положить финики в имбирный отвар, готовить 10 мин. После чего финики вынуть шумовкой и отложить в сторону.

3 Не снимая отвар с огня, добавить мед и лимон, тщательно размешать и варить еще 5 мин. Снять с огня, остудить и разлить по стаканам. Отдельно подать вываренные в имбирном отваре финики.


1


2


3

томатные соусы




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Самое обыкновенное блюдо, поданное под соответствующим соусом, приобретает совершенно иной вкус и аромат. Томатные соусы, рецепты которых мы предлагаем, просты в приготовлении, вкусны и малокалорийны. Они подходят для мясных и рыбных блюд, их можно подавать к рису, макаронным изделиям, картофелю.

ЧТО НУЖНО:

Для простого томатного соуса:

- 1 кг помидоров
- 2 ст. л. сахара
- 1 зубчик чеснока, 1 луковица
- 1 веточка свежего базилика
- соль по вкусу

Для пебронаты (томатного соуса с перцем):

- 2 луковицы, 2 зубчика чеснока
- по 2 веточки петрушки и тимьяна
- 500 г помидоров
- 6 сладких перцев
- 4 ст. л. растительного масла
- 120 мл красного сухого вина
- 1 ст. л. муки
- 6 ягод можжевельника
- соль по вкусу

Для соуса «айяд»:

- 500 г помидоров
- 4 зубчика чеснока, 4 веточки базилика
- 100 мл оливкового масла
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Готовим простой томатный соус.

1 Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мелко нарезать. Лук, чеснок и базилик измельчить. Сложить все в большую кастрюлю. Добавить сахар, соль и тушить на медленном огне 30 мин.

2 Протереть овощи через сито.

Готовим пебронату (томатный соус с перцем).

3 Лук, чеснок и зелень измельчить, обжаривать в 2 ст. л. масла 5 мин. Добавить очищенные и нарезанные помидоры, соль и раздавленные ягоды можжевельника. Проварить 20 мин. Остудить и протереть через сито.

4 В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло. Положить очищенные и нарезанные кубиками перцы, готовить 3 мин. Добавить муку и подогретое красное вино, перемешать. Выпарить на две трети. Добавить томатное пюре и проварить 5 мин.

Готовим соус «айяд».

5 Помидоры запечь на гриле или в духовке.

6 Чеснок и базилик истолочь в ступке. Добавить протертые через сито помидоры и медленно влить оливковое масло. Взбить венчиком до загустения.

чеснок в свекольной закваске



ЧТО НУЖНО:

2 кг чеснока
3 крупные свеклы
1 л воды
2 ст. л. сахара
2,5 ст. л. соли

- Время подготовки: 24 часа
- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 20
- 1 порция: 85,9 ккал

белки – 7,3 г, жиры – 0,05 г, углеводы – 14 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить от верхнего слоя шелухи. Замочить в холодной воде на сутки.

2 Свеклу очистить и натереть на терке. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды, положить натертую свеклу, готовить 10 мин. Откинуть свеклу на дуршлаг и хорошо отжать. В свекольный отвар добавить сахар и соль, еще раз довести до кипения, остудить.

3 Замоченный чеснок промыть холодной водой и плотно уложить в стеклянную, керамическую или деревянную емкость. Залить остывшим отваром, накрыть полотняной тканью и поставить под гнет. Отвар должен покрывать чеснок на 2–3 см. Оставить в теплом месте на 2–3 недели.



1



2



3

ЛЕЧО

ЧТО НУЖНО (на банку объемом 3 л):

3 кг сладких перцев
500 г томатной пасты
0,5 стакана растительного масла
0,2 стакана уксуса
0,5 стакана сахара
соль по вкусу

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 231,7 ккал

белки – 5,9 г, жиры – 8,8 г, углеводы – 32,2 г

Для лечо лучше всего подходят сладкие перцы удлиненной формы с не очень тонкими стенками.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Ополаскивать перцы изнутри не нужно, несколько оставшихся семечек придадут блюду приятную пикантность. Нарезать половинки вдоль большими лепестками.

2 Томатную пасту размешать в миске с маслом, посыпать сахаром и солью. Перцы сложить в большую кастрюлю и добавить получившуюся смесь.

3 Поставить на сильный огонь и, постоянно размешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума и варить, помешивая, 15 мин. Влить уксус, перемешать и готовить еще 5 мин. Не остужая, разлить по стерилизованным банкам и закрыть их. Лечо можно употреблять через несколько дней.




1


2


3

Школа кулинарного мастерства

Вам грустно оттого, что лето закончилось? Не беда, ведь вас по-прежнему ждет увлекательное и бесконечное путешествие – в мир кулинарии.
С сентября мастер-классы будут проходить каждый день (кроме пятницы).
Мы подготовили подарок – для начинающих разработан специальный курс «От простого к сложному», который приятно удивит и ценой. Нашим давним поклонникам мы предложим новую программу, включающую в себя грузинскую, французскую кухни, правильное питание, детское меню и многое другое. Чтобы вы могли в полной мере раскрыть свои кулинарные таланты, мы разработали для вас очень привлекательную систему скидок и абонементов – более подробно об этом читайте на сайте ***www.gastromag.ru*** *.*
Вы можете выиграть подарочный сертификат на любой курс, если заполните анкету там же и примете участие в розыгрыше.
Желаем удачи и с нетерпением ждем встречи с вами!



расписание курсов

NEW

Будни: утро с 11.00 до 15.00, вечер с 18.00 до 22.00.
Выходные (суббота, воскресенье): с 10.00 до 17.00.

сентябрь

Понедельник • 5, 12, 19, 26	• утро, вечер	• *курс молодой хозяйки: от простого к сложному*
Вторник • 6, 13, 20, 27	• утро	• *паста, ризотто и пицца*
	• вечер	• *оригинальные блюда из овощей и фруктов*
Среда • 7, 14, 21, 28	• утро	• *французская кухня*
	• вечер	• *домашние приемы: салаты и закуски*
Четверг • 1, 8, 15, 22, 29	• утро	• *детское меню*
	• вечер	• *фруктово-ягодные десерты и выпечка*
Выходные • 3–4, 10–11, 17–18, 24–25	• 1-я группа	• *семейный обед в европейском стиле*
	• 2-я группа	• *худеем без диет: низкокалорийное меню*

октябрь

Понедельник • 3, 10, 17, 24, 31	• утро, вечер	• *курс молодой хозяйки: от простого к сложному*
Вторник • 4, 11, 18, 25	• утро	• *супы – новинки и классика*
	• вечер	• *горячее из мяса и птицы*
Среда • 5, 12, 19, 26	• утро	• *японская кухня: суши, роллы и сашими*
	• вечер	• *горячее из рыбы*
Четверг • 6, 13, 20, 27	• утро	• *худеем без диет: низкокалорийное меню*
	• вечер	• *низкокалорийные десерты и выпечка*
Выходные • 1–2, 8–9, 15–16, 22–23, 29–30	• 1-я группа	• *итальянская кухня*
	• 2-я группа	• *грузинская кухня*

Стоимость курса «От простого к сложному»: 1200 руб.
Курсы по будням: 2200 руб.
Курс в выходные дни: $260

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1. Телефон для справок: (095) 725-1070.
Информацию о Школе кулинарного мастерства вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**

Дорогие читатели! Открыта подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» через редакцию.

ВНИМАНИЕ! Льготы для ПОДПИСЧИКОВ!

• Для годовых подписчиков, которые были подписаны на журнал «Гастрономъ» или «Школа гастронома» в течение 2005 года, **ГОДОВАЯ ПОДПИСКА на 2006 год составит: на журнал «Гастрономъ» – 702 руб., на журнал «Школа гастронома» – 648 руб., на пакет изданий «Гастрономъ + Школа гастронома» – 1350 руб.**

• Для подписчиков, которые были подписаны на шесть и более месяцев в 2005 году **на журнал «Садовник», годовая подписка на 2006 год составит 480 руб.**

Оформить годовую подписку вы можете до 15 декабря 2005 года.

Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Годовая подписка – 780 руб.

Журнал выходит 1 раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

• стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80

Для остальных стран:

• стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Подписка на один месяц – 60 руб. Годовая подписка – 720 руб.

Журнал выходит 2 раза в месяц.Вы можете подписаться на любые номера в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

• стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

Для остальных стран:

• стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $3,00

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» – 45 руб. Годовая подписка – 540 руб.

Журнал выходит 1 раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

• стоимость 1 номера журнала «Садовник» – $2,00

Для остальных стран:

• стоимость 1 номера журнала «Садовник» – $5,00

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. Заполните квитанцию.

Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.

2. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.

Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму. В цену подписки не включена комиссия Сбербанка. Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.

Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: onikul@idvz.ru.

Оформление подписки на наши журналы в других странах:

Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник

МАП: каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник

Интер-Почта–2003: тел.: (095) 500-0060 (по Москве) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел.: (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск:
тел.: (351) 260-7135, 778-0699

Обновление: Сергиев Посад, тел.: (254) 609-83

Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220

ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ,
81158 – Школа гастронома;
46345 – Садовник

ПБОЮЛ Московщикова СМ.:
г. Тюмень, тел.: (3452) 250-036

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Гастрономъ + Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Гастрономъ + Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

где купить

• Маринады и специи Santa Maria
крупные сети супермаркетов
www.santamaria.ru

• Приправы и специи «Волшебное дерево»
ООО «Волшебное дерево»
г. Москва, ул. Иркутская, 3,
тел.: (095) 462-5089

• Рис Мистраль Басмати Gold
во всех крупных супермаркетах
www.tkmistral.ru



читайте в следующих номерах:

- инжир с сыром
- шотландский суп «кокки-ликки»
- утка по-краковски
- рагу по-средиземноморски
- печеная репа
- рыба с айоли
- фокачча с сыром
- вино из слив

следующий номер выйдет 19 сентября

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№17 (43), сентябрь 2005
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Соврузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
над номером работали Вадим Жадько

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Анна Мельникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 205 000
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

Кулинарный Поединок



СУП-ПЮРЕ
ИЗ ПЕРЦА

ЧТО: 2 болгарских перца,
20 г кедровых орехов, кетчуп,
специи, карри, сок лимона, укроп, оливковое масло.
КАК: перец очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в оливковом масле. Затем выложить его на фольгу, завернуть и запечь в духовке. Готовый перец остудить, снять кожу и измельчить в процессоре. Добавить кетчуп, специи с орешками, обжаренными в оливковом масле, и сок лимона. В готовый суп еще добавьте карри и мелкорубленый укроп.

СУББОТА

НТВ

10:55




Кухня начинается с холодильника